



# Ayudar a los niños a comportarse

**El objetivo de la disciplina** es ayudar a los niños a desarrollar habilidades para la toma de decisiones, ayudándolos gradualmente a tener autocontrol y ser responsables de su propio comportamiento.

Los niños necesitan reglas que los mantengan seguros y que los ayuden a aprender, para que confíen en los adultos a que los ayuden. Los niños se comportan mal para comunicar su necesidad a fin de que lo ayuden a dirigir su comportamiento. Los malos comportamientos pueden ser una oportunidad para que usted le enseñe cómo comportarse.

“Haz lo que yo hago”. Ser un buen ejemplo resulta fundamental para los padres porque los niños imitan a los adultos que forman parte de sus vidas. La habilidad de enseñanza más poderosa es ser modelo de la conducta que usted espera de sus hijos. Sepa que su hijo copiará su modo de ser, su tono de voz, su lenguaje y sus acciones, tanto las adecuadas como las inadecuadas.

**Hable con respeto:** la comunicación con un niño no puede ser efectiva a la distancia. El tiempo que usted pasa hablando con su hijo y haciendo contacto visual es tiempo de calidad. Los padres que se aseguran de hablar con sus hijos de la misma manera en que hablan con sus amigos descubren que sus hijos le prestan más atención a lo que ellos dicen.

**Algunas cosas que usted puede intentar:**

- Ignore el comportamiento siempre que sea posible: esto funciona

mejor con un nuevo y fastidioso comportamiento como las malas palabras o los berrinches. La forma efectiva de ignorar implica no mirar ni hablarle al niño, ni usar lenguaje corporal que les represente atención. Sin embargo, es importante estar atento, retomar rápidamente su atención y elogiar al niño cuando actúa de forma adecuada iniciando la interacción positiva con una sonrisa.

- **Redirija el comportamiento:** ayude a su hijo a encontrar otra cosa que pueda hacer que sea similar a lo que estaba haciendo, pero que no resulte molesto. Por ejemplo, dígame lo siguiente: “No puedo permitirte que lances tu camión, pero puedes lanzar la pelota afuera”.
- **Darse un descanso:** tomarse un descanso no se utiliza como un castigo. Se puede enviar al niño a un lugar silencioso para que descanse, lea o haga algo placentero hasta que puedan recuperar el control de su cuerpo y sus emociones. Tomar un descanso también es una buena manera para que los adultos se calmen antes de tomar una decisión, y muestra una forma aceptable de controlar el enojo.
- **Permita que haya consecuencias:** los adultos ayudan a los niños a aprender a ser responsables cuando se les permite vivir las consecuencias de sus decisiones.

Por ejemplo, no usar un impermeable produce que la ropa esté húmeda y no sea cómoda.

**Otras técnicas y consejos útiles...**

- Muéstrela a su hijo qué es lo que usted quiere que haga
- Hable en términos simples y mírele a los ojos
- Maneje los problemas de comportamiento siempre de la misma manera
- Intente cumplir con las rutinas: tenga horarios específicos para comer, dormir y jugar
- Concéntrese en unas pocas reglas relacionadas con la higiene y seguridad del niño y los demás
- Evite usar palabras que etiqueten a su hijo como “bueno”, “malo” o “tonto”
- Maneje el comportamiento y siga adelante
- Cuando se acerque un cambio en la rutina, avísele a su hijo. Por ejemplo: “En cinco minutos iremos afuera” (aun cuando los niños tal vez no sepan qué quiere decir usted con cinco minutos, usted está ayudando al niño a saber qué es lo que viene a continuación)
- Use la menor cantidad posible de palabras
- Quítele actividades u objetos durante cortos períodos de tiempo y asegúrese que el niño entienda que ésa es la consecuencia del comportamiento
- Asegúrese que el niño conozca las razones por las cuales no está bien lo que hicieron y la razón de la consecuencia

- Felicite periódicamente al niño por hacer algo positivo, pero evite el exceso de elogios porque eso hará que se pierda el efecto
- Sonría, abrace y escuche para ayudar a su hijo a sentirse especial siempre que pueda alentar un comportamiento positivo
- Ofrezca opciones siempre que pueda hacerlo, tales como “¿Quieres recoger los bloques o los cochecitos antes?”
- Evite gritarles y golpearlos

- Use estrategias de distracción para ayudar al niño a encontrar otra cosa que hacer
- Sea consciente, y siempre que le pida a un niño que haga algo, pregúntese si en realidad lo puede hacer
- Diga cosas de manera positiva, como por ejemplo: “Tus pies deben estar en el piso, no en la silla”.

Sus expresiones faciales y su tono de voz son importantes. Si usted está enojado, dése un descanso antes de ocuparse de su hijo. Existe más de una manera de ayudar al niño a comportarse correctamente, y algo que resulte bien en una situación podrá no funcionar en otra.

Muchas veces, ayudar a su hijo a aprender a comportarse correctamente puede resultar estresante. Si usted tiene alguna pregunta o si le gustaría conversar con alguien, contáctese con el departamento de salud de su condado para encontrar el Programa de asesoramiento infantil más cercano.

*Pedir ayuda es una señal de fortaleza.*

## *Asesoramiento Infantil...Donde las familias encuentran soluciones*



Busque aquí más temas o visite nuestra página web en <http://cgp.health.ok.gov>



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.